Die Welt der Frau

 Beilage zum „Posener Tageblatt“ 

Nr. 14. Posen, den 8. Juli 1928

> Der Aberglaube, die Furcht, der Geiz, der Haß, der Lebensüberdruß und viele andere böse Dinge sind oft ausschließlich Produkte der Langeweile und der Schwäche des Willens.
>
> Dr. Jos. Hermann.

Welche Mengen sollen wir essen?

Von Dr. med. O. Bartling.

Abgesehen von ihrer großen volkswirtschaftlichen und betriebswirtschaftlichen Bedeutung sind die Ernährungsfragen in gesundheitlicher Hinsicht sehr wichtig. Anläßlich der großen Berliner Ausstellung wird es sich daher lohnen, sich einmal zu fragen, wieviel der Mensch essen soll, bevor man überhaupt erörtert, was er essen und wie er essen soll.

Die Quantität der dem Körper zuzuführenden Nahrungsmittel ergibt sich einmal aus der Abnutzung der Körperbestandteile durch den Lebensprozeß, d. h. durch den Aufbrauch der Materie, dann aber auch durch die beanspruchte Energie; neben dem eigentlichen „Stoff“-Wechsel ist nämlich ein sogenannter Energiestoff- oder Wärmestoffwechsel zu unterscheiden, der die für den Betrieb der Körpermaschine notwendigen Kräfte liefert. Der Betriebswert der Nahrung wird nach der Wärmemenge, die sie zu erzeugen imstande ist, gemessen; die Wärmeeinheiten der Nahrung nennt man Kalorien. Eine Kalorie ist gleich der Wärmemenge, die nötig ist, um 1 Kilogramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Von diesem Betriebswert der Nahrung ist ihr Nährwert zu unterscheiden, der noch andere Faktoren berücksichtigt, z. B. den Gehalt an Vitaminen, den Salzgehalt, Mineralstoffgehalt usw.

Die dem Körper zugeführten Nahrungsstoffe können nicht in ihrer ursprünglichen Form ausgenutzt und verwandt werden, sondern müssen im Körper umgewandelt werden, was im sogenannten Verdauungsprozeß geschieht, der bereits im Mund durch die Vermischung der Speisen mit Speichel beginnt und im Magen und Darmkanal unter Mithilfe von Magen- und Gallensaft, Bauchspeicheldrüsen-Sekret und Darmsaft fortgeführt wird. Die Fette, Eiweißstoffe und Kohlehydrate werden im Verlaufe der Verdauung abgebaut, die einzelnen Bausteine werden durch die Magen- bzw. Darmwand resorbiert, d. h. durch die Lymphgefäße aufgenommen, in die Blutbahn und damit in die einzelnen Organe überführt, wo sie zu körpereignen Stoffen zusammengesetzt oder unter Verwendung des mit der Atemluft aufgenommenen Sauerstoffes verbrannt werden, um die betriebsnotwendige Wärme zu erzeugen.

Um zu der in unserer Ueberschrift formulierten Frage zurückzukehren, so sieht man bereits, daß die für die einzelnen Individuen notwendigen Nahrungsmengen verschieden sein müssen, je nach Körpergröße, Gewicht, Alter, Außentemperatur, Wetter, Beruf, Arbeitsintensität usw., denn auch die Körperabnutzung und der Wärmeverbrauch sind individuellen Schwankungen unterworfen. Ob einer untätig im Bett liegt oder draußen im Freien Schwerarbeit verrichtet, ist bekanntlich in bezug auf das Nahrungsquantum durchaus nicht gleichgültig; die in Arbeit, Bewegung usw. abgegebenen Energien müssen in den Nährmitteln wieder zugeführt werden. Man hat berechnet, daß bei völliger Bettruhe ein etwa 70 Kilogramm schwerer Erwachsener pro Tag 1540 Kalorien verbraucht, daß dagegen bei schweren Arbeiten bis zu 3500 Kalorien notwendig sind. Im Durchschnitt kann man für einen erwachsenen Mann bei nicht gerade ausnehmend schweren körperlichen Arbeiten mit rund 2800 Kalorien rechnen, für eine Frau mit 2400 Kalorien, für einen Säugling mit 1000 und für schulpflichtige Kinder mit etwa 2000 Kalorien. Wieviel Kalorien die einzelnen Nahrungsmittel enthalten, ist aus Tabellen zu ersehen, die man in jeder Buchhandlung heute kaufen kann. Um nur einige Beispiele zu nehmen, so enthält 1 Kilogramm Speck 7800 Kalorien, 1 Kilogramm mageres Rindfleisch 1150 Kalorien, 1 Kilogramm frische Heringe 650 Kalorien, 1 mittelgroßes Ei 75 Kalorien, 1 Kilogramm Steckrüben 230 Kalorien, 1 Kilogramm Spinat 110 Kalorien, 1 Kilogramm Apfelsinen 260 Kalorien usw., jedoch kommt es, wie bereits gesagt, bei der Beurteilung des Nahrungsmittels nicht auf die Kalorienzahl allein an, zum Beispiel sind Spinat und Apfelsinen mit ihrer relativ niedrigen Kalorienzahl sehr hochwertige Nahrungsmittel, und zwar wegen ihres Gehalts an Salzen und Vitaminen. Die Kalorientafel gibt daher bei der Zusammenstellung des Kochzettels zwar wichtige Anhaltspunkte, ist aber durchaus nicht allein maßgebend, wie man zeitweise angenommen hat.

Ein anderer bei der heute viel diskutierten Rationalisierung der Ernährung zu berücksichtigender Punkt ist der Sättigungswert der einzelnen Nahrungsmittel, der etwas anderes ist als der Nährwert. Ob man satt ist, richtet sich nicht danach, wie viel Kalorien oder wie viel Vitamine man aufgenommen hat, sondern danach, ob man Nahrungsmittel im Magen hat. Hungergefühl tritt ein, wenn der Magen in leerem Zustande arbeitet. Der Sättigungswert eines Nahrungsmittels entspricht daher seiner sogenannten Verweildauer, das heißt der Länge der Zeit, die das betreffende Nahrungsmittel im Magen verweilt. Nährwert und Sättigungswert gehen einander nicht parallel, ja, sogar bei ein und demselben Nahrungsmittel differiert der Sättigungswert, je nach der Zubereitungsart; Brot in kleinen Stücken gebacken, sättigt mehr als das gewöhnliche in Scheiben zerschnittene Brot, obwohl der kalorienmäßige Wert gleicher Gewichtsmengen genau derselbe ist; dasselbe gilt von Brötchen, die stärker sättigen als entsprechende Gewichtsmengen eines gleichartigen Weißbrotes. Noch mehr sättigt geröstetes Brot. Der Sättigungswert entspricht dem Grade der durch das Nahrungsmittel hervorgerufenen Magensaftsekretion. Bouillon zum Beispiel, Tee usw., deren Nährwert ungefähr gleich Null ist, sättigen bedeutend mehr als an und für sich weit nahrhaftere Suppen und Breie, da letztere die Sekretion nicht so stark anregen.

Gar mancher dicke Mensch beklagt sich darüber, daß er immer dicker wird, obwohl er „kaum“ oder doch nur wenig esse; dann ist es gewöhnlich so, daß der Betreffende zwar kleine Mengen ißt, aber zu häufig am Tage Mahlzeiten einnimmt. Auch die Anzahl der Mahlzeiten ist selbstverständlich individuellen Verschiedenheiten unterworfen; schwächliche Personen müssen öfter essen als kräftige, ebenso Kinder öfter als Erwachsene. Unter normalen Verhältnissen empfiehlt es sich, die Hauptmahlzeit nach Beendigung der Arbeit einzunehmen, das heißt also am Nachmittag. Vorher genügt neben dem Morgenkaffee das übliche kleine Frühstück. Nach der Hauptmahlzeit braucht man nur noch wenig zu sich zu nehmen, da die Verdauungsorgane sonst während der Nacht zu stark belästigt werden.

Daß die Begrenzung der eingenommenen Nahrungsmittel auf ein gewisses Quantum sehr wichtig ist, weiß heute jedermann; wie die im Einzelfalle angebrachte und erforderliche Nahrungsmenge rechnerisch festzustellen ist, gehört zu der neuen rationalisierten Kochkunst der modernen Hausfrau, die mit Kalorientafel, Vitamingehalt usw. arbeitet. Ueberreichliche Ernährung führt ebenso wie zu knappe Ernährung zu Stoffwechselkrankheiten, psychischen Reizzuständen, chronischen Krankheiten der Verdauungsorgane usw. Ein überernährter, fetter Mensch ist ebenso schlecht daran, wie ein unterernährter, kraftloser.

Modedelikatessen.

Die Delikatessen, die Näschereien in der Frauenmode, sind wie die Hors d'oeuvres und das Dessert der gepflegten Küche. Es gibt Feinschmeckerei in der Mode.

Zum Jumperkleid gehört der Chanel-Schal aus schwarz-weiß-roten ineinander verschobenen Karos oder der buntgetupfte Schal der anderen Seidenhäuser. Die Tasche, das unentbehrliche Requisit ist für den Tagesgebrauch ziemlich groß und flach, buchförmig, aus hellem Leder mit Reißverschluß ohne Bügel. Für den Abend nimmt man die sehr bunte, handgestickte Gobelintasche nach altfranzösischen Mustern. Mit Bügeln aus Lapislazuli oder dunklem Malachit oder getriebenem, oxydiertem Silber wird sie zum kostbaren Schmuck.

Die Blume spielt eine neue Rolle: Nur durch die Form, nicht durch die Farbe hebt sie sich vom Kleide ab, sie wird aus dem jeweilig karierten, getupften oder geblümten Stoff des Kleides gemacht. Zum Tailormade die Lack- oder Lederblume in den Formen der Kamelie, Tuberose oder des gefüllten Mohns. Das Abendkleid schmückt die große, tief von der Schulter herabfallende Ranke aus Ranulkeln, Akazien Glyzinien in der Farbe des Kleides.

Die raffinierte Frau trägt kokett den Chanelfächer, ebenfalls in der Farbe des Kleides, aus großblättrigem Chiffon statt Straußenfedern, das Gestänge aus Schildpatt oder Ebenholz. Zur weiteren Komplettierung abendlicher Eleganz gehört noch die farbige Straßkette, die Chanelkette aus geschliffenem Bergkristall oder die kurzen vergoldeten oder massiv goldenen Halsgliederketten, die sich schlangenartig um den schlanken Nacken der Trägerin winden und auch oft mit Schlangenköpfen mit farbigen Halbedelsteinen enden.

Zu den belebenden Momenten der Toilette gehören noch mancherlei Garnituren aus Glasbatist, Crêpe de Chine, Crêpe Georgette, Leinen oder Seide mit Durchbruch und Strichverzierungen oder farbigen Streifen; sehr modern ist auch Sämischleder. Ferner die weichen Wild und Glacéledergürtel, schlicht oder gemustert, die ganz breit oder ganz schmal getragen werden. Ihnen allen gemeinsam ist die Schnalle in schlichter, flacher Form.

Kommen wir nun noch zu der bezauberndsten aller Modedelikatessen, der Wäsche.

Am schmiegsamsten als Material für die elastisch und beweglich sein sollende Linie bleibt immer Crêpe de Chine. Um der erforderlichen Wirkung willen sucht man nach immer neuen Kombinationen, damit sich möglichst alle notwendigen Wäscheteile in einem Stück vereinigen lassen. — Neu ist eine Verbindung von Büstenhalter und Höschen, ebenso eine andere von Hüftgürtel mit Strumpfhalter und Beinkleid. Die Hemdhose ist längst eingeführt, sie erfreut sich nach wie vor größter Beliebtheit, weil sie zu jedem Kleid und jeder Tageszeit getragen werden kann.

Die Eleganz liegt nicht nur im Stoff, sondern in der Zusammenstellung der Farben, bei der man lachs mit hellblau, oder rosa mit grün bevorzugt. Und dazu Spitzen, überall Spitzen, mit kunstvollen Zierstichen in die Formen einpaßt. Ueber solch einem Wäschestück sitzt das Kleid natürlich tadellos. Und dadurch wird die Wäsche zum Faktor für die Gesamtkleidung. Resi.

Allerhand Eierspeisen.

Jede Hausfrau sollte die gute Eierzeit ausnützen, denn Eier bieten sehr gute Abwechslung im Küchenzettel. Eier als Beilage zu Gemüse sind ebenso wohlschmeckend und nahrhaft wie das teure Fleisch, und jedermann wird die Veränderung erfreut begrüßen. Vor allem aber sind Eierkuchen oder Omelettes in jeder Gestalt sozusagen der beste Freund der Hausfrau, sind diese Speisen doch leicht und schnell herzustellen und „in der Not" immer eine gute Aushilfe. Auch wenn unerwartet Gäste kommen, kann ein Eierkuchen als Lückenbüßer freudig begrüßt werden. Man kann ihn ja auf die verschiedenste Weise verwenden: als Vorspeise, als Zwischengericht und als Nachtisch. Der Eierkuchen kann ebenso gut die solide Grundlage einer Mahlzeit bilden, wie er eine höchst duftige und zarte Nachspeise gibt, die auch dem größten Feinschmecker trefflich mundet. Es kommt lediglich auf die Zubereitung an, und von der soll hier die Rede sein.

Zu einem gewöhnlichen Eierkuchenteig, der eine Hauptmahlzeit geben soll, rechnet man zwei Eier auf die Person (als Vor- und Nachtisch nur ein Ei), die man mit Weizen- oder Kartoffelmehl und Milch oder Sahne zu einem dicken Brei verrührt. Eine Prise Salz erhöht den Wohlgeschmack. Man kann auch einen Teelöffel Zucker pro Ei dem Teig hinzufügen, falls man den Eierkuchen mit süßer Zuspeise reichen will. Für andere Zwecke ist der Zucker natürlich fortzulassen. Es ist zu empfehlen, die Eigelbs gesondert mit dem Mehl und der Flüssigkeit zu verrühren und das Eiweiß steif geschlagen unter den Teig zu mischen. Diese kleine Mühe wird durch einen viel lockereren Teig belohnt. Diesen so hergestellten soliden Eierkuchenteig backt man in heißem Fett in der Pfanne dünn aus und füllt ihn nach Fertigstellung nach Belieben; entweder bestreicht man die Kuchen mit Marmelade und wickelt sie auf, oder man füllt sie mit gekochtem, gehacktem Schinken oder Gemüse; besonders wohlschmeckend als Füllung sind feingehackte Pilze jeder Art. Auch ein Obsteierkuchen wird viele Liebhaber finden. Man füllt eine dünne Teigschicht in die Pfanne, belegt sie, sobald sie etwas angebacken ist, mit gezuckerten Früchten, — besonders zu empfehlen sind eingezuckerte Sauerkirschen (entsteint), worauf man eine zweite Schicht Teig über das Obst füllt und nun den Kuchen möglichst bald wendet und fertig backt.

Als Nachtisch ist eine Omelette soufflée eine der schönsten Speisen, die mühelos herzustellen sind. Für 4 Personen braucht man 5 Eier. Die fünf Eigelb werden mit 125 Gramm Zucker eine Viertelstunde lang zu Schaum verrührt (bei größerer Menge muß man längere Zeit gerührt werden, da das Gelingen des Soufflées von ausreichendem Rühren abhängt); diesem Schaum fügt man je nach Belieben 3 Eßlöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenzucker, oder 3 Eßlöffel Apfelsinensaft und 1 Eßlöffel Apfelsinenzucker, oder 1 Eßlöffel Rum oder dergleichen hinzu, mischt eine Prise Mehl und eine Prise Salz darunter, sowie das steif zu Schnee geschlagene Eiweiß, tut die Masse in die Pfanne, in der man 15 Gramm Butter zerlassen hat und backt bei kleinem Feuer 8 Minuten lang. Alsdann läßt man die Hälfte des Soufflées auf eine heiße Schüssel gleiten und kippt die andere Hälfte geschickt darüber; innen muß das Soufflée noch schaumig sein. Man besiebt es mit Zucker und belegt es nach Belieben mit Gelee; man kann auch innen mit Gelee oder Marmelade füllen. Für mehr als 4 Personen nimmt man je ein Ei mehr.

Wer in Oesterreich gereist ist, wird auch zu Hause auf seinem Tisch den Kaiserschmarren nicht gern vermissen wollen. Man braucht für 4 Personen 4 Eier, verquirlt sie mit ⅜ Liter Milch, 5 Gramm Salz, mischt sie mit 150 Gramm Mehl, dem man 10 Gramm Backpulver hinzugefügt hatte, verrührt alles gut, tut noch 20 Gramm gutgereinigte Sultanrosinen hinzu, gießt den Teig in die zerlassene Butter und läßt ihn auf beiden Seiten anbräunen. Ist der Schmarren nicht mehr weich, so zerteilt man ihn mit der Gabel in kleinere Stückchen, die nun noch etwas braun braten müssen, worauf man ihn bergartig anrichtet; zu grünem Kopfsalat sehr beliebt, ebenso auch zu geschmortem Obst jeder Art, sowie zu frisch eingezuckerten Früchten, besonders auch Blaubeeren, die man überhaupt vorzugsweise essen sollte, da sie ungeheuer gesund sind.

Der einfache Eierkuchenteig ist auch zur Herstellung von Aepfeln im Schlafrock und ähnlichen in Teig ausgebackenen Früchten zu verwenden. Besonders wohlschmeckend sind auch geschmorte Aprikosen, die man in Eierkuchenteig taucht und in Fett ausbäckt.

Bei Kindern sind alle Eierkuchen und eierkuchenähnlichen Gerichte ungeheuer beliebt, und man sollte dieser Vorliebe nach Möglichkeit Vorschub leisten, da für den Aufbau des jungen Körpers kaum eine Speise wertvoller sein dürfte.

Ein Märchen.

Von Elly Höfer.

Es war einmal ein großes, schönes Königreich. Irgendwo, da wo es am schönsten ist in der Welt, hat es gelegen. Silberne Bächlein sprangen von den Bergen herab, und tiefblaue Ströme flossen an golden schimmernden Städten vorbei. In der schönsten Stadt aber wohnte der König des Landes. Der war ein kluger und weiser Mann. Wenn ein Fest gefeiert wurde, trug er eine Krone auf dem Haupte, die war von gelbem Golde, und darin blitzten Edelsteine, und rund herum war ein Kränzlein von goldschimmernden Haaren geflochten, die hatte vor grauen Jahren ein Wassernixlein dem ersten König des Landes Nimmernot gegeben, der hatte es um seine Krone gewunden. Dabei hatte das Nixlein gesungen:

„Nimmernot, Nimmernot, laß nie dein Krönlein fallen, sonst ist dein Glücke tot!"

Und immer, wenn ein König an das Sterben kam und ein junger König die Krone aufsetzte, sang irgendwo in der Luft ein silberzartes Stimmlein das Nixenverslein. Der König, der nun regierte, hieß Herzgemut. Alle Leute in Nimmernot liebten ihn sehr, denn er war gut und fromm. Niemand brauchte Not leiden, der gute König sorgte für alle. Manchmal kamen Könige aus anderen Ländern, die besuchten Herzgemut in seinem Schlosse. Das war ganz aus weißem Marmor gebaut.

Einmal kam ein König, der besah sich ganz Nimmernot. „Ach," dachte er, „wenn das Land mir doch gehörte, das wäre fein!"

Und nun sann er jeden Tag nach, wie er Nimmernot wohl bekommen könnte, denn sein Land gefiel ihm nicht so gut. Der König war ein böser Mann, Frankowing hieß er. — Als er wieder in seinem Lande war, sagte er an einem Tage zu seinem Minister, das war der oberste von seinen Dienern: „Hör' mal, ich will Nimmernot haben! — Wir schlagen König Herzgemut tot. Dann bin ich König in seinem Reich!"

Da erschrak der Minister, denn er mochte König Herzgemut wohl leiden; aber er mußte doch tun, was Frankowing haben wollte. — — In der Nacht stellte er alle Soldaten rund um Nimmernot herum, und am Morgen, als die Leute wach wurden, hörten sie die schreckliche Kunde von König Frankowing, der ihr Land haben wollte. — Da jammerten die Frauen, und die Kinder weinten. — Alle Männer aber zogen mit Herzgemut fort. — „Nun ist Krieg!" sagten da die Mütter zu ihren Kleinen, und alle Glocken läuteten. Als die Männer fortzogen, war Sommer gewesen, und ein paarmal wurde noch Sommer, da erst kehrten sie zurück, viele aber schliefen schon längst unter dem grünen Rasen.

Frankowing hatte viele von Herzgemuts Soldaten getötet, darum waren die Männer aus Nimmernot ihrem König sehr böse. Sie murrten und sprachen: „Geh', wir wollen dich nicht mehr! Wir wollen keinen König mehr haben!" Da barg Herzgemut das Gesicht in den Händen und weinte. Die goldene Krone rollte in das Gras vor seine Füße. Da sprang das Nixenkrönlein entzwei. — Oben in der Luft aber sang ein trauriges, feines Stimmchen:

„Arm' Land! Arm' Land! König verbannt! Arm' Land! Arm' Land!"

Da sah Herzgemut seine Männer traurig an und ging fort in den dunklen Wald. Als er so eine ganze Zeit gewandert war, setzte er sich auf einen Baumstamm, dachte an sein Land und daran, daß seine Männer ihn fortgejagt hatten. — Seine Traurigkeit wurde immer größer, er kniete an den Baumstamm nieder, legte sein Gesicht und die Arme darauf und weinte still vor sich hin. Da hörte er mit einem Male oben in einem Baume ein Vöglein singen, das rief: „Komm mit! Komm mit!"

Der König stand auf und folgte dem Vöglein; das flog von Baum zu Baum, bis es an einen kristallklaren See kam, tief im Walde. Eine Weile hörte Herzgemut es noch flöten, dann blieb alles still, und er sah das Tierlein nicht mehr. Nun war er wieder allein, voll Herzeleid setzte er sich an dem See nieder und dachte: „Ach, ich wollte, ich brauchte kein Mensch zu sein! Ich möcht' am liebsten sterben!" — — —

Da war mit einem Male ein Rauschen in der Luft von viel tausend Vögeln — — und langsam flogen zehn weiße Schwäne auf den vertriebenen König zu. — Sie streiften seinen Kopf und seine Arme mit ihren Flügeln, da schlief der unglückliche König sanft ein. — Ein zartes, graues Wölkchen aber stieg durch die nachtdunklen Bäume zum Himmel auf, das war Herzgemuts Seele. — Am Morgen war der Platz, wo der König am Abend

getrauert hatte, leer. Auf dem Wasser zog einsam ein schwarzer Schwan, der hatte ein goldschimmerndes Kränzlein von blonden Haaren um den Hals gelegt. Seine Augen waren still und traurig. In mondhellen Nächten zieht er seine Bahn auf dem klaren Wasser — und manchmal geht ein wehes, leises Singen über die Wellen, und dann rinnt jedesmal ein dunkles Blutströpflein aus der Brust des einsamen Vogels, denn in ihm weint noch immer das Herzeleid. — — —

Methoden und Systeme der Gymnastik.

Der Begriff der Gymnastik hat sich im Laufe der Zeit geändert. Während das klassische Altertum sämtliche Leibesübungen darunter verstand, ist die Gymnastik für uns lediglich ein Spezialgebiet der Körperkultur. Die Gymnastik kann man nicht als eine natürliche Lebensäußerung, wie etwa Laufen, Springen oder Schwimmen bezeichnen. Sie hat vielmehr etwas Konstruktives, etwas Zweckhaftes, um eine bestimmte Gelenkigkeit, die Kräftigung spezieller Muskeln nach bestimmten Regeln zu erstreben. Sie kann jedoch als die Grundlage jeder körperlichen Erziehung angesehen werden. Lehrt sie doch dem Beflissenen die Beherrschung des Körpers und vor allem die Bewegung des Körpers.

Zunächst müssen wir hier die Freiübungen nach Kommando, die uns fast allen noch aus der Schulzeit bekannt sind, erwähnen. Heute findet diese Art des Turnens fast nur noch bei dem sogenannten Schauturnen, das heißt bei der Vorführung großer Massen von Turnern, Anwendung. Lediglich die Ausgangsstellung des früheren Turnens, die sogenannte Standwage, die wir beim Militär als Grundstellung übten, hat sich erhalten.

Wenn wir jedoch heute von Gymnastik reden, so meinen wir zumeist die sogenannte rhythmische Gymnastik, von der im folgenden die wichtigsten Systeme erwähnt werden sollen.

Da ist zunächst die Methode Mensendiek. Die Schwedin, Frau Mensendiek, erfand dieses System eigentlich aus rein zweckhaften und keineswegs ästhetischen Motiven. Es ist in erster Linie für Frauen berechnet. Einzelne Muskelsysteme sollen besonders ausgebildet werden. Vorteilhaft ist hierbei das stete Bestreben der Lehrerin, jede Ermüdung zu vermeiden. Dieses System entbehrt eigentlich einer gewissen Freudigkeit, doch bietet es allen Arten von Menschen die verschiedenartigsten Betätigungsmöglichkeiten. Gibt es doch bei diesem System alle Zwischenstufen von den einfachsten Bewegungen bis zur ausgesprochenen Akrobatik.

Ganz anders ist das System von Jacques Dalcroze. Hier ist das Entscheidende die Verbindung von Musik und Körperbewegung. Die Gymnastik besteht eigentlich in tänzerischen Studien, da sie völlig vom Musikalischen beherrscht wird. Das Wesentliche bei diesem System ist daher auch nicht die Ausbildung gewisser Muskeln oder überhaupt des rein Körperlichen, sondern viel eher das Pädagogisch-musikalische. Es wird sich daher weniger für Erwachsene empfehlen als für Kinder und Jugendliche, für die die Verbindung von körperlicher Betätigung und musikalischer Erziehung zweifellos geeignet ist.

Ebenso ist das System des Schöpfers der modernen deutschen Tanzkunst, Rudolf Laban, vor allem für die Ausbildung Jugendlicher gedacht. Hier spielt die Kultur des Tanzens eine noch stärkere Rolle. Allerdings legt er den größten Wert darauf, volkserzieherisch in der Weise zu wirken, daß er das Verständnis weiterer Kreise für die Tanzkunst der Primitiven wieder zu erwecken versucht. Das Wesentliche an diesem Unterricht ist die völlige Abkehr von der alten Balletschule. Neue Formen tänzerischer Ausdrucksbewegung sucht er, ebenso wie seine Schülerin Mary Wigman, zu finden, bei denen der erstrebte Rhythmus vom völlig anders gearteten Rhythmusgefühl unserer Zeit entspricht.

Auf einen anderen Gesichtspunkt weist der anerkannte Fachmann in Fragen der Körperkultur, Bode, hin. Er legt besonderen Wert auf die sogenannte Entspannung, doch ist der Begriff der Entspannung leider nicht eindeutig festzustellen. Denn gerade die Bewegungen, mit denen Bode eine psychische Entspannung erzielen will, erfordern eine außerordentliche Konzentration. Ueber den Wert dieses Systems läßt sich daher nicht ohne weiteres Abschließendes sagen.

Kaum noch als ein System der rhythmischen Gymnastik ist dasjenige der Loheland-Schule zu bezeichnen. Diese Schule bildet eine Art Arbeitsgemeinschaft mit vorwiegend geistigen Bestrebungen. Ohne die Erschließung der seelischen Momente dieser Arbeitsgemeinschaft ist auch ihr rhythmischer Tanz nicht zu verstehen.

Zusammenfassend ist festzustellen, daß die einzelnen Systeme viel Wertvolles gemeinsam haben und auch wesentliche Bestandteile der alten deutschen Freiübungen konservierten. Die Mannigfaltigkeit der Systeme, die in der Obhut guter Lehrer zweifellos überaus wertvolle Erziehungsfaktoren sind, zeigten auf der anderen Seite aber auch das außerordentliche Interesse für die Erschließung neuer Wege der Körperkultur. Dieses ist zweifellos zu begrüßen. Wir stehen hier bestimmt noch an keinem Ende einer Entwicklung. Im Gegenteil, möchten wir glauben, daß die verschiedenen Systeme erst als die ersten tastenden Versuche anzusehen sind, mit denen eine neu erwachte ästhetische Freude an der Kultur des Körpers sich gegen die Mechanisierung eines von der Technik beherrschten Zeitalters durchzusetzen versucht.

Praktische Winke.

Wie man Parkett reinigt.

Wenn Parkettfußboden stark abgenutzt ist, läßt er sich entweder durch Abkratzen mit Stahlspänen und Nachbohnern oder durch Abseifen nur mit viel Mühe und oft ohne sichtbaren Erfolg säubern. Um die Täfelung wiederherzustellen, empfiehlt sich eine Reinigung mit folgender Lauge: 1 Teil Soda, 1 Teil ungelöschter Kalk und 13 Teile Wasser werden gemischt und in einem eisernen Topf drei Viertelstunden gekocht. Man befestigt ein Tuch am Ende eines Stockes, taucht das Tuch in die Lauge und bringt die Flüssigkeit damit auf das Parkett. Hat die Lauge einige Zeit auf den Fußboden eingewirkt, so wird mit einer groben Bürste mit Sodawasser gescheuert, um das anhaftende Wachs und alle Unreinigkeiten zu entfernen. Dann trägt man nochmals eine Lösung von 8 Teilen Wasser und einem Teil Soda auf und läßt sie einziehen. Zuletzt spült man den Parkettboden mit reinem Wasser nach und läßt ihn völlig trocknen, bevor man ihn mit Bohnermasse behandelt.

Bohnerwachs kann man selbst herstellen, indem man ein halbes Kilogramm Wachs, 33 Gramm Pottasche und 6 Gramm Seife in vier Liter kochendes Wasser schüttet und so lange kochen läßt, bis sich alle Bestandteile vereinigt haben und die Masse einen dünnen Brei bildet. Durch Zusatz von mindestens einem Teil Olein erhält die Bohnerwichse eine rotbraune Färbung.

Mit diesem Brei überstreicht man den Fußboden mittels eines breiten Pinsels gleichmäßig. Nach dem Trocknen des Anstrichs wird das Parkett glänzend nachgerieben, was entweder mit Bohnerbürste oder mit wollenem Tuch geschieht. Parkett, das einmal im Jahr eine derartige Sättigung mit Bohnermasse erhält, bedarf nur eines öfteren Blankreibens, das wenig Mühe beansprucht.

Um Fettflecke aus Parkett zu entfernen, befeuchtet man weißes Löschpapier mit Benzin und reibt damit die Fettflecke so lange, bis sie verschwunden sind. Selbstverständlich muß das Löschpapier dazu öfters erneuert werden.

Vereinzelte Schmutzflecke reibt man mit einem in warmes Wasser getauchten Schwamm heraus und bürstet die Stellen tüchtig nach. Stets darf ein Wachsen erst nach vollständigem Uebertrocknen erfolgen.

Für die Küche.

Tomatensuppe mit Reis. Sechs Tomaten werden zerteilt, die Kerne und das Weiche entfernt, mit Fleischbrühe bedeckt, weich gekocht und durchgetrieben. Inzwischen kocht man Reis weich, gibt die Tomatenbrühe dazu, kocht den Reis vollends gar und zieht die Suppe mit einem Eigelb ab.

Schnittlauchsuppe. Geschälte Kartoffeln werden in Salzwasser gar gekocht und gut abgegossen. Dann werden sie durch die Kartoffelpresse getrieben; über den Brei gießt man Milch und kocht dann das Ganze mit Salz noch eine halbe Stunde. Zuletzt gibt man noch etwas zerlassenen Speck und reichlich feingeschnittenen Schnittlauch dazu.

Spinat-Omelette. Fein zubereiteter Omelett-Teig wird mit einigen Löffeln fertigem Salat verschlagen und in heißer Butter bei mäßigem Feuer goldgelb gebacken. Die fertigen Omeletts werden mit Tomatenmus gefüllt und mit geriebenem Käse bestreut; ein sehr pikantes Gericht.

Pfeffergurken. Kleine, fleckenlose Gurken werden sauber gebürstet und eine Nacht in Wasser gelegt; dann schichtet man sie mit den nötigen Gewürzen in Töpfe oder Gläser, kocht den Essig mit 10 Gramm Salz auf und gießt ihn heiß über die Gurken. Nach einigen Tagen gießt man den Essig wieder ab, kocht ihn nochmals auf und gießt ihn wieder heiß auf die Gurken. Das Verhälinis der Menge ist etwa wie folgt: 90 kleine Gurken, 1½ Liter Wasser, 25 Gramm Salz zum Einlegen nachts. Zum Einschichten: 20 Gramm weiße Pfefferkörner, 50 Gramm kleine Zwiebeln, Dill, 2 Eßlöffel Meerrettichscheiben, 3 Lorbeerblätter, einige Stiele Pfefferkraut, Estragon, 1 Liter Weinessig.

Aprikoseneis mit Schlagsahne. Fünf Dotter und 150 Gramm Zucker werden zusammen eine Viertelstunde gerührt. Dann werden den zehn bis zwölf mittelgroße Aprikosen geschält und durch das Sieb gerieben. Diese werden dann mit etwas Rheinwein und einem halben Liter Schlagsahne vermengt, das Ganze in die Gefrierbüchse gefüllt und gefroren.

Eiskaffee. Ein Liter guter, sehr starker Kaffee wird mit 125 Gramm Zucker und einem Liter Milch gemischt, in die Gefrierbüchse gefüllt, unter beständigem Rühren dickflüssig gefroren und in Gläsern serviert. Obenauf kann man diese Gläser mit etwas süßem Rahm verzieren.

Schleie, gedämpft. Eine gut sauber gemachte Schleie setzt man in eine Kasserolle mit etwas zerlassener Butter, gehackten Zwiebeln und Petersilie, und läßt sie dämpfen; sodann wird sie mit ein klein wenig Mehl gestäubt, man gießt ein Glas Weißwein über den Fisch und läßt ihn unter immer weiterem Begießen fertig dämpfen. Zuletzt gibt man die Soße durch ein Sieb und gießt sie über den Fisch.

Gurkensalat. Die Gurke wird fein eingehobelt, tüchtig eingesalzen; dann etwas ziehen lassen, sodann das Wasser abgießen, tüchtig Oel, etwas Essig, Pfeffer, Salz, feingewiegte Petersilie, Zwiebel oder etwas Senf zugeben.

Sardellenbutter. Die Sardellen werden entgrätet, sehr gut gewaschen, abgetrocknet, dann ganz fein gewiegt und mit ebensoviel frischer Butter nochmals durch ein Haarsieb getrieben. Wer nur wenig scharf liebt, nimmt auf 125 Gramm Sardellen 250 Gramm Butter.

Freund der Kinderwelt.

Was wir dem Geburtstagskind wünschen.

Von Wilhelm Müller-Rüdersdorf.

Wir wünschen dem Geburtstagskind
Vor allem langes Leben —
Und daß dazu der liebe Gott
Ihm mög' Gesundheit geben!

Und wünschen dem Geburtstagskind
Gesundheit ohne Fehle,
Gesundheit, gute, für den Leib,
Für's Herz und für die Seele!

Wir wünschen dazu weiter dann
Ihm Frohsinn, Lust zum Singen,
Und Freude an der schönen Welt
Und allen edlen Dingen!

Auch wünschen dem Geburtstagskind
Wir, daß es brav stets bleibe,
Daß es der Übermut nicht plag',
Nicht schlechtes Spiel es treibe!

Und ferner wünschen wir ihm noch,
Daß fleißig es stets lerne,
Den Eltern, Lehrern folgsam sei
Und wohltu' jedem gerne!

Dies alles, alles sei dem Kind
Zu rechtem Glück beschieden! —
Und wünschen wir zuletzt: daß stets
Es sei damit zufrieden!

Das Gegengeschenk.

Von Karl Simrock.

Ein großer Herr hatte sich einmal im Walde verirrt und kam bei der Nacht an die Hütte eines armen Köhlers. Der war selbst über Land, und die Frau kannte den gnädigen Herrn nicht. Doch nahm sie ihn wohl auf, sagte ihm aber gleich voraus, daß es um die Bewirtung scheu aussehe, denn sie hätte nichts als Erdäpfel und selber kein Bette; er müßte also auf dem Heuschober schlafen. Weil aber der Herr hungrig und müde war, schmeckten ihm die Erdäpfel wie Eidotter, und auf seinem Daunenbette hatte er noch selten besser geschlafen als hier auf dem Heu. Das rühmte er auch am Morgen, als er seinen Heimweg antrat und der Frau zum Abschied ein Goldstück reichte. Weil aber der Herr sagte, das sollte sie zum Andenken haben, hielt sie es für eine Denkmünze und bedauerte nur, daß sie kein Loch daran sah; denn so konnte sie es nicht am Halse tragen. Als nun der Köhler nach Hause kam, erzählte ihm die Frau von dem vornehmen Gast, der ihr die Denkmünze geschenkt hätte. Da merkte er gleich an der Beschreibung und kostbaren Gabe, daß es der Fürst des Landes gewesen war, und freute sich, daß ihm seine Erdäpfel wie Eidotter geschmeckt hätten. „Es ist aber auch wahr," sagte er, „bessere Erdäpfel müssen auf der Welt nicht wachsen, als hier in dem sandigen Waldboden. Aber es ist doch zu viel, was der Herr dir gegeben hat für eine Nacht auf dem Heu und eine Schüssel Erdäpfel. Ich will ihm noch ein Körbchen voll bringen, weil sie ihm gut geschmeckt haben." Sogleich machte er sich auf mit einem Simmerischen Malter und kam nach dem Schlosse und begehrte Einlaß. Die Schildwache und die betreßten Lakaien wollten ihn abweisen; er kehrte sich aber nicht daran und sagte, sie sollten ihn nur melden, er begehre ja nichts, und wer bringe, sei überall willkommen. So kam er in den Audienzsaal und sagte: „Gnädiger Herr, Ihr habt neulich bei meiner Frau geherbergt und das harte Heulager und eine Schüssel Erdäpfel mit einem Dukaten bezahlt. Das war zuviel, wenn Ihr gleich ein großer Herr seid. Darum bringe ich Euch noch ein Körbchen nach von den Erdäpfeln, die Euch wie Eidotter geschmeckt haben. Laßt sie Euch wohl bekommen, und wenn Ihr wieder bei uns einkehrt, stehen Euch noch mehr zu Diensten." Da gefiel dem Fürsten die Einfalt des Mannes, und weil er gerade bei guter Laune war, schenkte er dem Köhler einen Hof mit dreißig Morgen Land.

Der arme Köhler hatte aber noch einen reichen Bruder, der neidisch und habsüchtig war. Als er von dem Glück hörte, das dem Köhler widerfahren war, dachte er: „Das könnte dir auch blühen. Ich hab ein Pferd, das dem Fürsten gefällt; es war ihm doch zuviel, als ich sechzig Dukaten dafür begehren ließ. Jetzt gehe ich hin und schenk' es ihm. Hat er dem Hans einen Hof mit dreißig Morgen Land für ein Körbchen Erdäpfel geschenkt, so wird mir wohl noch etwas besseres zuteil werden." Da nahm er sein Pferd aus dem Stall und führte es vor das fürstliche Schloß, ließ den Knecht damit halten und schlug sich geradewegs durch die Lakaien und Trabanten in das Audienzzimmer. „Fürstliche Gnaden", sagte er, „ich höre, daß Euch mein Pferd in die Augen gestochen hat; für Geld hab' ich es nicht lassen wollen, aber habt die Gnade, und nehmet es zum Geschenk von mir an! Es steht draußen vor dem Schloß und ist ein so stattliches Tier, wie Ihr keins in Eurem Marstall habt." Der Fürst merkt gleich, wo der Hase hüpfte, und dachte bei sich: „Wart', du Gaudieb, dich will ich bezahlen. Ich nehme Euer Geschenk an," sagte er, „wenn ich gleich nicht weiß, was ich Euch dagegen geben soll. Aber wartet, da ist ein Körbchen Erdäpfel, die wie Eidotter schmecken. Sie kosten mich einen Hof mit dreißig Morgen Land. Damit ist Euer Pferd reichlich bezahlt, ich konnte es für sechzig Dukaten haben." Damit reichte er dem Manne das Körbchen mit Erdäpfeln und entließ ihn in Gnaden. Sein Pferd aber ward in den fürstlichen Marstall geführt.

Aus dem „Lustigen Buch" von O. Wiener (Verlag Haase, Prag).

Hundert Hiebe oder hundert Taler.

Ein türkischer Prinz sagte eines Tages zu seinem Haushofmeister:

„Hol mir einen, der mich zum Lachen macht. Wenn es ihm gelingt, laß ich ihm hundert Taler reichen; wenn es ihm nicht gelingt, laß ich ihm hundert Hiebe geben."

Der Haushofmeister machte sich auf die Suche und begegnete alsbald einem Individuum, das im Rufe großer Durchtriebenheit stand. Man nannte den seltsamen Kauz El Askalini, was zu deutsch der Schlaue heißt.

Der Haushofmeister sprach ihn an und fragte ihn:

„Möchtest du mit mir zusammen hundert Taler verdienen?"

„Warum nicht!" rief El Askalani. „Aber wie?"

„Ganz einfach! Mein Herr und Gebieter, der Prinz, hat demjenigen hundert Taler versprochen, der ihn zum Lachen bringt, und hundert Schläge, wenn es nicht glückt. Willst du es probieren?"

Ei freilich! Und du sollst sehen, daß ich die hundert Taler spielend verdiene!"

„Sachte, mein Freund! Nicht hundert, sondern fünfzig Taler verdienst du, denn die Hälfte des Lohnes ist für meine Vermittlung, verstanden?"

El Askalani war von dieser Klausel nicht eben entzückt, aber er erklärte sich einverstanden und folgte dem Haushofmeister in den prinzlichen Palast. Dort begann er dem Prinzen eine lustige Geschichte zu erzählen. Aber der Prinz lachte nicht. Dann erzählte er eine andere hübsche lustige Geschichte. Aber der Prinz lachte auch diesmal nicht. Dann erzählte El Askalani eine dritte, in der er all seinen Witz und all seine Phantasie glänzen ließ. Aber der Prinz blieb ernst und stumm wie eine Sphinx. Darauf gab der Erzähler sich für besiegt. Er wußte keine bessere Geschichte. Der Prinz aber erzürnte und rief die Sklaven.

„Gebt dem Elenden, der mich nicht zum Lachen brachte, hundert Peitschenhiebe!" befahl er.

„Erlauchter Herr", sagte El Askalani ruhig, „das ist nicht ganz in Ordnung. Ich bin mit meinem Genossen" — und er wies auf den Haushofmeister — „übereingekommen, daß wir uns in den Lohn teilen. Ich bin nicht habgierig. Gebt ihm auch mein Teil noch dazu!"

Da brach der Prinz in herzliches Lachen aus. Er schenkte El Askalani die hundert Taler, der Haushofmeister aber bekam die hundert Hiebe.

T. R.

Eine kleine Verwechslung.

Eine Berliner Fleischermadame, die großen Wert auf Bildung legte und ihre Kinder die „hohe Schule" besuchen ließ, machte sich eines Tages auf den Weg nach Weimar, um den Altmeister Goethe zu besuchen. Da der alte Geheimrat Goethe das Ziel einer Unmenge Schaulustiger war, so hatte er Befehl gegeben, daß seine Bedienten nicht jedermann einlassen sollten. Auch unserer dicken Frau aus Spreeathen wurde bedeutet, daß man sie nicht empfangen könne. Doch die Berlinerin ließ sich nicht abweisen und so lange ihren Mund arbeiten, bis ihr einer der Diener die Erlaubnis gab, sich im Gartenhause des Dichters zu verstecken und die Ankunft der Exzellenz dort abzuwarten.

Die gute Frau brauchte sich nicht lange versteckt zu halten, denn schon nach einer Stunde betrat Goethe, von einer Ausfahrt heimkehrend, das Gartenhaus. Als sie seiner ansichtig wurde, stürzte sie ihm entgegen: „Ach, wie ick mir freue, Ihnen, den jroßen Dichter, mit meine eigene Oogen bekieken zu können!"

Der Angeredete, den diese etwas seltsame Begrüßung höchlichst belustigte, fragte: „Ja Madame, kennen Sie mich denn eigentlich?"

„Na, und ob ich Ihnen kenne, Exzellenz! Festjemauert in der Erden steht de Form aus Lehm jebrannt!"

E. B.